

SIPOON KUNNAN IKÄIHMISTEN PALVELUOPAS



Arvoisa lukija

Ikääntyneiden erilaisten tarpeiden huomioiminen on tärkeää suunniteltaessa ja järjestettäessä palveluita. Ikääntynytkin haluaa toteuttaa itseään, saada arvostusta ja olla muiden seurassa. Fyysisten tarpeiden tyydyttäminen on toki tärkeää, mutta ihminen tarvitsee muutakin.

Jokainen sipoolainen voi vaikuttaa omaan terveyteensä liikunnalla, terveellisellä ravinnolla ja sosiaalisella kanssakäymisellä. Kunnan vanhuspalveluiden painopiste on ennalta ehkäisevässä ja etsivässä tavassa tuottaa vanhuspalveluita. Myös pitkäaikaishoidossa olevien kuntouttavaan hoitoon ja päivän sisältöön kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Omaiset ovat voimavara ja tärkeä yhteistyökumppani palvelukokonaisuudessa.

Sipoon kunnan visio ”Sipoo–Suomen halutuin” on kunnassa yhdessä hyväksytty tahtotila, ja Sipoon uusi vanhuspoliittinen ohjelma vuoteen 2012 onkin linjausten kokonaisuus siitä, mitä ikääntyneiden kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi halutaan saavuttaa, millä tavalla ja millä aikavälillä. Vision saavuttaminen vaatii pitkäjänteistä sektorirajat ylittävää ja myös muiden kuin kunnallisten toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä. Yhteistyössä tulee korostua palveluketjujen toimivuus ja palvelualltiuden mahdollistavat prosessit.

Sipoon vanhuspolitiikan lähtökohtana on humanistinen ihmiskäsitys, jossa on keskeistä ihmisen näkeminen subjektina eikä objektina. Asiakasläheisyys ja -empatia takaavat ikääntyneille mahdollisuuden osallisuuteen ja vaikuttamiseen. Ihminen tarpeineen on kokonaisuus, joten eri tarpeet tulee myös ikääntyvien elämässä huomioida tasapainoisesti. Tietoiset arvovalinnat ja pal-

veluiden kehittämistä ohjaavien eettisten periaatteiden määrittäminen ovat ikääntyneiden palveluiden kehittämisen lähtökohtia ja toiminnan arvioinnin perusta. Yhteiskunnallisesti keskeinen perusarvo ikääntyneiden palveluiden järjestämisessä on ihmisarvo ja siitä johdettuja eettisiä periaatteita ovat itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus.

Sipoon kunnan vanhustyö pyrkii osaltaan turvaamaan kaikille ikääntyneille omaehtoisen vanhenemisen. Pyrimme toiminnallamme varmistamaan, että sipoolaisten ikääntyneiden mahdollisuudet kotona asumiseen sekä ympäröivään yhteiskuntaan osallistumiseen ovat mahdollisimman täysipainoiset.

Tarkemmat tiedot ikääntyneiden palveluista sekä Sipoon vanhuspoliittinen ohjelma vuoteen 2012 ja tämä Ikäihmistien palveluopas löytyvät Sipoon kunnan kotisivuilta osoitteesta www.sipoo.fi

Sipoossa tammikuussa 2009

Helena Räsänen
vanhustyön päällikkö



SISÄLLYS

1. PALVELUJA KOTONA ASUVILLE	6
Palveluohjaus	6
Palvelutarpeen arviointi	6
Kunnan kotihoito ja tukipalvelut	7
Siivous	8
Omaishoito	9
Ystäväpiiritoiminta	9
Päiväkeskus	10
Asunnon muutostyöt	10
Apuvälineet	11
KULJETUS	12
Linjataksi	12
Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki	14
Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu	14
KUNNAN SOSIAALITYÖ	15
Toimeentulotuki	15
Potilasasiamies	16
Sosiaaliasiamies	16
KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT	16
KIRJASTOPALVELUT	18
SIPOON KANSALAIPOISTO	18
EDUNVALVONTA	19
KANSANELÄKELAITOKSEN ETUUDET	21
KOTITALOUSVÄHENNYS VEROTUKSESSA	22
MAKSUKATTO	22
SIPOON SUOMALAINEN SEURAKUNTA	23
SIPOON TYÖTTÖMÄT RY	25
SENIORILUURI	25

TURVAKOTI	26
SIPOON RINTAMAVETERAANIT	26
SOTAINVALIDIT	27
SIPOON ELÄKKEENSAAJAT RY	28
VANHUSNEUVOSTO	28
2. PERUSTERVEYDENHUOLLON PALVELUT	29
Terveysasemat ja sairaanhoitajan vastaanotot	29
Päivystys	29
Hammashuolto	29
Fysioterapia	30
3. ASUMISPALVELUT	33
Palveluasuminen	33
Kunnan omat asumispalvelut	33
Yksityinen palveluasuminen	34
4. LAITOSHOITO	35



1. PALVELUJA KOTONA ASUVILLE

PALVELUOHJAUS

Palveluohjaus sisältää ikäihmisten palveluneuvonnan, palveluasumisohjauksen ja jatkohoidon suunnittelun. Tarkoituksena on selvittää ja arvioida ikäihmisen palvelutarvetta sekä antaa neuvoja saatavilla olevista palveluista ja asumisesta. Jatkohoidon suunnittelu tehdään moniammatillisessa yhteistyössä asiakkaan ja hänen omaistensa kanssa, jolloin lähtökohtana ovat asiakkaan todelliset tarpeet. Tavoitteena on turvata Sipoon kunnan vanhuksille turvallinen ja tarkoituksenmukainen hoito.

Palveluohjaaja Nina Weckman
Puh. (09) 2353 6560
Puhelinaika klo 8.30–10.30
Sähköposti: nina.weckman@sipoo.fi

PALVELUTARPEEN ARVIOINTI

Sosiaalihuoltolain mukaan jokaisella 75 vuotta täyttäneellä tai Kelan erityishoitotukea saavalla on oikeus seitsemän arkipäivän kuluessa päästä palvelutarpeen arviointiin.



Tämä tarkoittaa, että asiakkaan tai hänen läheisensä yhteydenoton jälkeen tehdään arviointikotikäynti, mikäli asia ei selviä jo puhelinkeskustelun perusteella. Kotikäynnillä asiakas saa ohjausta ja neuvontaa kotona asumisen tukemiseksi ja turvaamiseksi. Yhteyttä voi ottaa oman alueen kotihoidon, kotihoidonohjaajaan

tai palveluohjaajaan. Kiireellisissä tapauksissa sosiaali- palvelujen tarve on arvioitava viipymättä henkilön iästä riippumatta.

7

KUNNAN KOTIHOITO JA TUKIPALVELUT

Kotihoitoa annetaan henkilöille, jotka tarvitsevat apua mm. sairauden, vamman, vanhuuden, alentuneen toimintakyvyn tai perhetilanteen johdosta. Kotihoito avustaa sairaanhoidollisissa sekä henkilökohtaiseen hoitoon, huolenpitoon ja asiointiin liittyvissä tehtävissä. Lisäksi kotihoito antaa ohjausta ja neuvontaa.

Tavoitteenamme on auttaa vanhuksia, vammaisia ja pitkäaikaissairaita asumaan kotonaan turvallisesti mahdollisimman pitkään.

Säännöllisen kotihoidon maksu on tulosidonnainen ja riippuvainen avuntarpeesta. Tilapäisestä avusta maksetaan kertamaksu.

Kotihoidon kautta on mahdollisuus saada tarpeen mukaan seuraavia tukipalveluita: ateriapalvelu, saunapalvelu, pesulapalvelu, turvapuhelinpalvelu ja kauppapalvelu. Tukipalvelut ovat maksullisia.

Omaishoidon tukea ja kuljetustukea haetaan kotihoidon kautta.

Kotihoidon palveluja koskevat tiedustelut:

Pohjois-Sipoo

Kotihoidonohjaaja, puh. (09) 2353 6526

Puhelinajat: arkisin klo 8.30–10.30 ja 13.00–14.00

Sairaanhoitaja, puh. (09) 2353 6348

Nikkilä

Kotihoidonohjaaja, puh. (09) 2353 6525

Puhelinajat: arkisin klo 8.30–10.30 ja 13.00–14.00

Sairaanhoitaja, puh. (09) 2353 6355



- 8 Etelä-Sipoo
Kotihoidonohjaaja, puh. (09) 2353 6594
Puhelinajat: arkisin klo 8.30–10.30 ja 13.00–14.00
Sairaanhoitaja, puh. (09) 2353 6595

Kotihoidon tapahtumapäivät

Widegårdin tapahtumapäivä järjestetään Paippisissa joka kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 12.00–15.00. Tuolloin on mahdollisuus mittauttaa verenpaine, saada jalkahoitoa ja neuvontaa tai vain nauttia mukavasta seurasta. Jokaiselle kuukaudelle on oma teemansa. Tarjoilu pientä maksua vastaan. Mikäli haluat jalkahoitoa, pyydämme sinua ilmoittautumaan etukäteen:

Kotihoidonohjaaja Gitte Jensen, puh. (09) 2353 6526
Puhelinajat: arkisin klo 8.30–10.30 ja klo 13.00–14.00
Perushoitaja Lisbeth Gädda, puh. 050 522 2786

Talmukan tapahtumapäivä Talmassa on kunkin kuukauden viimeisenä maanantaina klo 12.00–15.00. Tapahtumapäivän aikana on mahdollisuus mittauttaa verenpaine, verensokeri, hoidattaa pieniä haavoja sekä saada ohjausta ja neuvontaa. Joka kerralla on myös erilaista ohjelmaa, luentoja, tapahtumia yms. Kahvitarjoilu omakustannushintaan.

Kotihoidonohjaaja Gitte Jensen
Puh. (09) 2353 6526
Puhelinaika: arkisin klo 8.30–10.30 ja klo 13.00–14.00
Perushoitaja Petra Korpela, puh. 050 443 3609

SIIVOUS

Sipoossa on useita yksityisiä siivouspalvelun tarjoajia. Kotisiivous oikeuttaa kotitalousvähennyksen tekemiseen

verotuksessa. Kotitalousvähennyksen saa henkilö, joka maksaa kotonaan tai vapaa-ajanasunnossaan tehdystä työstä ulkopuoliselle työntekijälle palkkaa tai työkorvausta. Lisätietoja siivouspalveluyrittäjistä saa muun muassa kotihoidonohjaajilta.

OMAISHOITO

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoivan ja huolenpidon järjestämistä kotioissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön toimesta. Omaishoidontuki on kokonaisuus, joka muodostuu hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista sekä omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista (laki omaishoidon tuesta 937/2005 2 §).

Sipoossa omaishoitajille maksettavat hoitopalkkiot sekä omaishoidon tuen myöntämisperusteet käyvät ilmi osoitteesta www.sipoo.fi -> Palvelut -> Sosiaali- ja terv. palvelut -> Vanhuspalvelut -> Omaishoito. Lisätietoja saa myös kotihoidonohjaajilta.

YSTÄVÄPIIRI – yhdessä elämyksiä arkeen

Ystäväpiiri on Vanhustyön keskusliiton ja Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa ikääntyneille suunnattua ryhmätoimintaa, jossa ollaan yhdessä mukavassa ja turvallisessa ilmapiirissä.

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyneille, jotka kokevat yksinäisyyttä.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja jakaminen sekä yhdessä tekeminen ja kokeminen.



- 10 Ryhmää ohjaavat koulutetut ryhmänohjaajat. Ryhmässä toiminta suunnitellaan aina ryhmäläisten toiveet huomioiden. Toiminta voi käsittää esimerkiksi keskustelua, retkiä, liikuntaa ja kulttuurua. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, yhteensä 12 kertaa.

Ystäväpiiri-ryhmiä kokoontuu jo usealla paikkakunnalla ympäri Suomen. Tämä toimintamuoto on nyt otettu käyttöön myös Sipoon kotihoidossa.

Lue lisää www.ystavapiiri.net.

Lisätietoja: Eivor Lindfors, puh. 050 443 3624,
ja Lisbeth Gädda, puh. 050 522 2786
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi

PÄIVÄKESKUS

Päiväkeskustoiminnan tarkoituksena on tukea kotona selviytymistä niin pitkään kuin mahdollista. Toiminta on omaishoitoa ja kotihoitoa tukevaa toimintaa asiakkaan yksilöllisistä tarpeista ja toimintakyvystä lähtien.

Päiväkeskus on avoinna kaikkina arkipäivinä
klo 8.00–14.00. Jussaksentie 18 A, 04130 Sipoo

Puh. (09) 2353 6560 tai (09) 2353 6561

ASUNNON MUUTOSTYÖT

Ympärivuotisessa asuinkäytössä olevien vanhusväestön ja vammaisten asuntojen ja asuinrakennusten korjauksiin on tietyin edellytyksin mahdollista saada korjausavustusta. Avustusta voi saada hakijaruokakunta, jossa vähintään yksi henkilö on 65-vuotias tai vammainen. Korjausavustusta myönnetään enintään 40 % hankkeen hyväksytyistä kustannuksista.

Vanhustyön keskusliitto ry:n korjausneuvoja Henning Ekholm, puh. 0500 604 782, neuvoo sipoolaisia

maksutta suunnitelmien teossa ja korjausavustuslomakkeiden täyttämässä. Hakuaika on aina keväällä ja korjaustöitä ei saa aloittaa ennen kuin avustuspäätös on tehty.

Lisätietoja hakumenettelystä antaa asuntosihteeri, puh. (09) 2353 6740.

APUVÄLINEET

Apuvälineyksikkö lainaa lääkinnällisin perustein pääasiassa liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineitä niitä tarvitseville Sipoon kunnan asukkaille.

Mikä on apuväline?

Apuväline on väline, laite tai vastaava, joka edistää tai ylläpitää henkilön toimintakykyä ja osallistumista silloin, kun se on vamman, sairauden tai ikääntymisen takia heikentynyt.

Kenelle apuvälineet on tarkoitettu?

Apuvälinetarpeen voi havaita ja aloitteen apuvälinetarpeesta voi tehdä asiakas itse, hänen omaisensa tai muu läheinen henkilö, terapeutti, lääkäri tai muu asiakkaan tilanteen tunteva sosiaali- tai terveydenhuollon työntekijä. Apuvälinepalveluprosessi voi käynnistyä suoraan yhteydenotolla oman kunnan terveyskeskuksen apuvälinealainnaamoon tai kunnan apuvälinevastaavaan.

Kuka vastaa apuvälineen hakemisesta ja palauttamisesta?

Terveyskeskuksissa apuvälineen kuljettamisesta vastaa välineen käyttäjä tai hänen omaisensa. Terveyskeskuksen apuvälineyksikkö huolehtii tarvittaessa suurten apuvälineiden, kuten sänkyjen, kuljettamisesta.



12 **Apuvälineiden palautus**

Apuvälineet voi palauttaa Nikkilän ja Söderkullan terveysasemille, fysioterapiaosastolle sekä apuvälineyksikköön.

Käyttäjän vastuu apuvälineen huollosta

Apuvälineen säännöllinen huolto ja puhdistus ovat asiakkaan tai hänen läheisensä vastuulla. Apuvälineen käyttäjän vastuulla on ruuvien kireyden tarkistaminen sekä renkaiden ilmanpaineista, pattereiden vaihtamisesta sekä apuvälineiden puhdistuksesta ja liikkuvien osien rasvauksesta huolehtiminen.

Maksut

Apuvälinelainausta on maksutonta.

Ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse
ma, ti, to, pe klo 8.00–9.00

Puh. (09) 2353 6343

Pienten tukien lainaus ja sovitus tehdään fysioterapiaosastolla arkisin klo 11.30–12.30.

Tiedustelut puh. (09) 2353 6340 puhelintunnin aikana
klo 11.30–12.30.

KULJETUS

Linjataksi

Linjataksi hakee kotoa ja tarjoaa tavanomaista taksipalvelua yhteiskuljetuksena asiointiin helpottamiseksi Nikkilässä ja Söderkullassa. Taksi palaa samaa reittiä takaisin noin kahden tunnin kuluttua tai sopimuksen mukaan.

Yhdensuuntaisen matkan hinta on 3,70 euroa henkilöltä. Matka maksetaan kuljettajalle.

Taksi tilataan matkaa edeltävänä päivänä tai lähtöpäivän aamuna ennen kello 9.00. Aikataulusta saatte lisätietoja taksinkuljettajilta.

POHJOIS- JA KESKI-SIPOO

Kaikkina viikkoina torstaisin

Hindsby–Gesterby–Nikkilä–Hindsby–Gesterby

Lähtö Hindsbystä noin klo 9.40,
paluu Nikkilästä klo 12.10

Immersby–Nikkilä–Immersby

Lähtö Immersbystä noin klo 10.15,
paluu Nikkilästä klo 12.30

Nikkilän taksi, puh. 050 325 0743

Kaikkina viikkoina torstaisin

Vanikko–Kylänpääntie–Laaksotie–Talma–Martinkylä–
Nikkilä

Lähtö noin klo 10.00, paluu Nikkilästä noin klo 12.00
Tarpinen, puh. (09) 239 6113

Kaikkina viikkoina perjantaisin

Paippinen–Nikkilä–Paippinen

Lähtö noin klo 9.30, paluu Nikkilästä noin klo 11.30
Nikkilän taksi, puh. 050 325 0743

ETELÄ-SIPOO

Parittomina viikkoina tiistaisin

Träskby–Söderkulla–Träskby

Lähtö noin klo 10.00, paluu Söderkullasta noin klo 12.00
Joakim Hellström, puh. 050 341 1919



Sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki

Sipoon kunnan myöntämällä sosiaalihuoltolain mukaisella kuljetustuella pyritään tukemaan iäkkäiden kuntalaisten selviytymistä omassa kodissaan ja vaikuttamaan myönteisesti heidän toimintakykyynsä.

Kuljetustuen myöntäminen edellyttää, että seuraavat kriteerit täyttyvät:

1. Hakija asuu itsenäisesti (ei palvelutalossa eikä laitoksessa).
2. Hakijan fyysinen tai psyykkinen toimintakyky estää julkisten kulkuneuvojen tai kunnan järjestämän linjataksin käytön.
3. Hakija ei saa matkoihin tukea jonkin muun lain nojalla (esimerkiksi Kelalta).

Kuljetustukea haetaan kirjallisesti ja kunnan edustaja avustaa hakemuksen laadinnassa. Hakemuksen allekirjoittavat sekä hakija että kunnan edustaja. Kotihoito selvittää hakijan toimintakyvyn ja asumisolosuhteet tekemällä kotikäynnin. Päätöksenteon tueksi täytetään kotihoidon RAI-arviointilomake. Päätöksen kuljetustuesta tekee kotihoidonohjaaja yhteistyössä vammaispalvelun sosiaalityöntekijän kanssa.

Kuljetustuki myönnetään sosiaalihuoltolain 21 §:n nojalla. Tuki myönnetään vuodeksi kerrallaan. Myönnettävien matkojen määrä on enintään 2–4 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Yhdensuuntaisen matkan hinta vuonna 2009 on enintään 20 euroa ja omavastuuosuus on 3,70 euroa/matka. Ylimenevän osuuden asiakas maksaa itse.

Vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu

Kunnan on järjestettävä vaikeavammaiselle henkilölle kohtuulliset kuljetuspalvelut, jos hän vammansa tai sairautensa johdosta välttämättä tarvitsee kuljetuspalvelua suoriutuakseen tavanomaisista elämän toiminnoista (laki

vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 8 § 2 momentti). Matkoja myönnetään lain mukaan 18 matkaa kuukaudessa. Kuljetuspalvelua haetaan kirjallisesti vammaispalvelun kuljetuspalvelulomakkeella.

Päätöksen tekevät hakijan toimittaman lääkärintodistuksen perusteella johtava lääkäri ja vammaispalvelun sosiaalityöntekijä. Hakijan tulot eivät vaikuta päätökseen. Lisätiedot ja haku: vammaispalvelun sosiaalityöntekijä, puh. (09) 23531 6512.

KUNNAN SOSIAALITYÖ

Sosiaalityön tavoitteena on asiakkaiden tukeminen ja auttaminen elämän erilaisissa tilanteissa.

Terveyskeskuksen sosiaalityöntekijä keskustelee asiakkaan ja omaisten kanssa elämäntilanteesta, kartoittaa, ohjaa ja antaa neuvoja perusturvasta, etuuksista ja kuntoutuksesta. Hän toimii yhteyshenkilönä asiakkaan ja eri viranomaisten välillä. Lisätietoja, puh. (09) 23531.

Sosiaalikeskus sijaitsee Kuntalassa osoitteessa Iso Kylätie 18, Nikkilä. Sosiaalikeskuksen palvelut käsittävät lastensuojelun, päihde- ja muun aikuissosiaalityön sekä toimeentulotukiasiat.

Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystys virka-ajan ulkopuolella 24h/vrk
Itä-Uudenmaan sosiaalipäivystys, puh. 040 717 4194

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on yhteiskunnan viimesijainen väliaikainen tukimuoto silloin, kun tulot eivät riitä kohtuullisiin elinkustannuksiin. Toimeentulotukea haetaan aina kirjallisella toimeentulotukihakemuksella.

Sosiaalityöntekijöiden puhelinaika arkipäivisin
klo 12.00–13.00, puh. (09) 23531.



Potilasasiamies

Potilasasiamies antaa tietoa potilaan oikeuksista ja neuvoo ja avustaa tarvittaessa potilasta muistutuksen, potilasvahinkoilmoituksen tai kantelun teossa. Potilasasiamies ei tee päätöksiä eikä voi muuttaa päätöksiä. Potilasasiamies, (09) 23531.

Sosiaaliasiamies

Asiakkaalla on oikeus saada, niin viranomaisen järjestämässä kuin yksityisessäkin palvelussa, laadultaan hyvää palvelua ja kohtelua ilman syrjintää. Erityistä huomiota kiinnitetään paljon hoivaa ja huolenpitoa tarvitsevien ihmisten asemaan ja oikeuksiin. Asiakkaalla on pääsääntöisesti oikeus määrätä itse omista asioistaan niin pitkälle kuin se suinkin on mahdollista.

Asiakkaan ollessa tyytymätön saamaansa palveluun tai kohteluun hän voi kääntyä sosiaaliasiamiehen puoleen. Sosiaaliasiamies neuvoo ja avustaa sosiaalihuollon asiakkaita ja avustaa muistutuksen tai valituksen tekemisessä. Sosiaaliasiamies voi myös toimia sovittelijana asiakkaan ja viranomaisen/henkilökunnan välillä.

Sosiaalihuoltoa koskevista päätöksistä voi hakea muutosta lähinnä sosiaalihuoltolain nojalla. Asiakkaalla on aina oikeus saada päätökset kirjallisesti. Kirjalliseen päätökseen on liitettävä valitusoikeus.

Sosiaaliasiamies seuraa kunnassa asiakkaiden oikeuksien toteutumista ja aseman kehitystä ja antaa vuosittain selvityksen kunnanhallitukselle.

Sosiaaliasiamies, puh. (09) 1912 0228 tai 050 388 0673, puhelinaika ti ja ke 8.30-10.00 ja pe 10.00-12.00

KUNNAN LIIKUNTAPALVELUT

Liikunta- ja nuorisopalvelut järjestää muun muassa vesijumpaa terveyskeskuksen fysioterapiaoaston altaassa. Seniorijumpaa järjestetään monitoimihallissa sekä

tarvittaessa kuntosaliopastusta monitoimihallin kuntosalissa. Suosittu kuntokuukausi järjestetään aina syksyisin. Lisäksi liikuntapalvelut tarjoavat hyvät ulkoilumahdollisuudet kuntalaisille: hiihtolatuja, kuntoreittejä ym.

Liikunta-asioissa teitä palvelevat:
Liikunnanohjaaja Tiina Forssell
(09) 2353 7012, 050 382 6990
tiina.forssell@sipoo.fi

Toimistosihteeri Sari Polojärvi
(09) 2353 7005
sari.polojarvi@sipoo.fi

Liikuntatoimenjohtaja Tom Sundbäck
(09) 2353 7010, 050 522 2806
tom.sundback@sipoo.fi

Monitoimihallin kuntosali:
Info (09) 2353 7090

Kuntosalitaksat vuonna 2009:

- kertamaksu 5 euroa
- kuukausikortti 30 euroa
- 10 kerran kortti (voimassa 12 kk) 35 euroa
- kausikortti 70 euroa
- kaksi kautta peräkkäin 120 euroa

Avainpantti 20 euroa

Erytisryhmät ja sipoolaiset eläkeläiset saavat 50 %:n alennuksen kuntosalimaksuista. Eläkeläiset saavat alennusta myös Palvelutalo Lindan kuntosalimaksusta. Lisätietoja liikuntatoimenjohtaja Tom Sundbäck.



KIRJASTOPALVELUT

Kirjasto on jokaisen sipoolaisen aarreaitta. Maksutta voi lainata kirjojen ja aikakauslehtien lisäksi myös cd-levyjä, dvd- ja videoelokuvia, cd-romeja, nuotteja ja äänikirjoja. Lehtisalissa voi lukea päivälehtiä ja tutustua kunnan tiedotteisiin. Kirjastossa voi surffata Internetissä. Lukusalissa on myös tietokone tekstinkäsittelyä varten.

Aukioloajat:

Pääkirjasto

puh. (09) 2353 7020

ma-to klo 10.00–20.00

pe klo 10.00–16.00

la klo 10.00–15.00

Söderkulla

puh. (09) 2353 7030

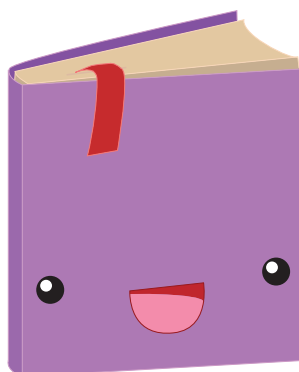
ma-ke klo 11.00–19.30

to-pe klo 11.00–15.00

Kirjastoauto

Aikataulun mukaan.

Kirjastovirkailija Annette Broman on kotipalvelun yhteyshenkilö, puh. (09) 2353 7030.



SIPOON KANSALAI SOPISTO

Kansalaisopisto järjestää opetusta kurssiohjelman mukaisesti. Ohjelma jaetaan elokuun lopussa kaikkiin koteihin. Monipuoliset kurssit ovat avoimia kaikille kunnan asukkaille koulutustaustasta riippumatta. Myös seniorikursseja järjestetään.

Osoite:

Sipoon koulukeskus

Iso Kylätie 8

04130 Sipoo

Internet: www.sipoo.fi/smisko

Tarkempia tietoja:
Rehtori Benita Serén
(09) 2353 7040, 050 543 9419
benita.seren@sipoo.fi

Opistosihtööri Katja Pirttilahti
(09) 2353 7051
katja.pirttilahti@sipoo.fi

Opistosihtööri Carola Sällström
(09) 2353 7041
carola.sallstrom@sipoo.fi

EDUNVALVONTA

Edunvalvontapalveluilla pyritään auttamaan henkilöitä, jotka eivät itse kykene huolehtimaan taloudellisista asioistaan. Edunvalvonta voi olla tarpeen, kun esimerkiksi vaikea sairaus tai korkea ikä ovat heikentäneet niin, ettei itse kykene valvomaan etujaan tai hoitamaan asioitaan. Henkilö, joka huomaa oman tilanteensa heikentyneen siten, että edunvalvojan tuki ja apu on tarpeen, voi saada itselleen edunvalvojan tekemällä kirjallisen hakemuksen maistraatille. Hakemukseen tulee liittää lääkärinlausunto. Ilmoituksen edunvalvonnan tarpeesta voi apua tarvitsevan ohella laatia myös muu läheinen tai viranomainen.

Maistraatti tai käräjäoikeus tekee päätöksen edunvalvonnasta. Edunvalvoja on päämiehensä luottohenkilö. Edunvalvoja puolustaa päämiehen etuja ja edustaa tätä asioissa, jotka on määrätty hänen hoidettavikseen. Edunvalvojan tehtävän sisällöstä päättää maistraatti tai käräjäoikeus. Käräjäoikeus lakkauttaa hakemuksesta edunvalvojan tehtävän, jos edunvalvonnan tarvetta ei enää ole. Edunvalvojaksi voidaan määrätä tehtävään sopiva ja suostuva henkilö, jolla on riittävä taito ja kokemus.



- 20 Edunvalvojaksi määrätään usein myös yleinen edunvalvoja, joka hoitaa edunvalvojan tehtävänsä virkansa puolesta. Edunvalvontapalvelut siirtyivät Porvooseen vuonna 2009 Porvoon oikeusaputoimiston alaisuuteen.

Porvoon oikeusaputoimiston 2. yleinen edunvalvoja
Lotten Koskinen (09) 2353 6506 arkisin klo 12.00–13.00
Porvoon maistraatti, puh. 071 873 0211. Tarvittavat lomakkeet saa myös osoitteesta www.maistraatti.fi.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi. Tekemällä edunvalvontavaltuutuksen ihminen voi varmistaa, että mahdollisen toimintakyvyttömyyden kohdatessa hänen asioitaan hoitaa hänen itse valitsemansa uskottu henkilö.

Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Kahden esteettömän todistajan on oltava samanaikaisesti läsnä, kun valtuuttaja allekirjoittaa valtakirjan. Lähiomainen ei voi toimia todistajana. Allekirjoitettu valtakirja luovutetaan valtuutetun haltuun. Valtakirjan laatimisessa voi olla hyvä pyytää oikeudellista apua oikeusaputoimistosta tai asianajajalta. Valtuutus tulee voimaan, kun maistraatti on vahvistanut sen. Valtuutetun tulee esittää maistraatille alkuperäinen valtakirja sekä lääkärintlausunto, joka todistaa, että valtuutuksen antanut henkilö on tullut kyvyttömäksi hoitamaan asioita, joita valtuutus koskee. Maistraatti valvoo valtuutetun toimintaa. Laki edunvalvontavaltuutuksesta tuli voimaan marraskuussa 2007.

KANSANELÄKELAITOKSEN ETUUDET

21

Eläkkeensaajan asumistuki

Pienituloiset henkilöt, 65 vuotta täyttäneet henkilöt tai alle 65-vuotiaat eläkkeensaajat, jotka asuvat pysyvästi Suomessa vuokra- tai omistusasunnossa, voivat hakea eläkkeensaajan asumistukea Kansaneläkelaitokselta. Eläkkeensaajan asumistukea ei voi saada samanaikaisesti yleisen asumistuen kanssa. Asumistuen saamiseen ja määrään vaikuttavat hakijan asumismenot, perhesuhteet sekä vuositulot ja omaisuus. Asumistuki on veroton tuloa.

Eläkkeensaajan hoitotuki

Eläkkeensaajan hoitotuki voidaan myöntää eläkettä saavalle henkilölle, jonka toimintakyky on heikentynyt sairauden tai vammaisuuden vuoksi yhtäjaksoisesti vähintään vuoden ajan ja hänelle aiheutuu tämän vuoksi avun, ohjauksen tai valvonnan tarvetta taikka erityiskustannuksia. Hoitotukeen eivät vaikuta eläkkeensaajan ja hänen perheensä tulot eikä omaisuus. Hoitotuki on verotonta tuloa. Hoitotukea haetaan Kelasta ja hakemuksen liitteeksi tarvitaan C-lääkärintodistus (alle vuoden vanha).

Lääkekorvaukset

Kansaneläkelaitokselta voi hakea korvausta lääkkeistä, perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista, jotka lääkäri on määrännyt sairauden hoitoon. Kun asiakas esittää Kela-kortin apteekissa, alennus lasketaan suoraan ostotilanteessa. Oikeutta erityiskorvauksiin on haettava erikseen Kelan paikallistoimistosta. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan B-lääkärintodistus.

Lääkekatto

Suurille lääkeostoille on määrätty omavastuuraja, ns. lääkekatto, joka lasketaan kalenterivuositain.



- 22 Vuotuisen omavastuuosuuden (672,70 euroa vuonna 2009) täytyttyä Kelan korvaus on 100 % lääkekohtaisen omavastuuosuuden ylittävältä osalta. Jos tämä maksukatto täyttyy, Kela lähettää asiakkaalle siitä tiedon ja ohjeet lisäkorvauksen hakemiseksi.

Lisätietoja Kelan paikallistoimistosta tai www.kela.fi

KOTITALOUSVÄHENNYS VEROTUKSESSA

Kotitalousvähennyksen saa henkilö, joka maksaa kotonaan tai vapaa-ajanasunnossaan tehdystä työstä ulkopuoliselle työntekijälle palkkaa tai työkorvausta. Vähennysoikeus koskee myös verovelvollisen tai puolison vanhemmille tai isovanhemmille ostettuja palveluja. Tällaisia palveluja voivat olla kotitalous-, hoiva- tai hoitotyöt sekä asunnon kunnossapito- tai perusparannustyöt. Omaishoitaja ei voi saada verovähennystä sellaisesta työstä, joka kunnan kanssa tehdyn sopimuksen mukaan kuuluu hänen omaishoitotyöhönsä. Puolisoista vähennyksen voi saada kumpikin erikseen.

Tarkempia tietoja saa verovirastosta tai www.vero.fi

MAKSUKATTO

Asiakasmaksukortilla seurataan kunnallisen terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoshoidon maksujen määrää. Jos maksujen yhteismäärä kalenterivuoden aikana ylittää 590 euroa (maksukatto), ovat palvelut tämän jälkeen maksuttomia vuoden loppuun, lyhytaikaisesta laitoshoidosta voidaan kuitenkin periä 14 euron maksu hoitopäivältä. Maksukatton ylittymisen jälkeen kortti vaihdetaan vapaakorttiin. Vapaakortin saamiseksi on pyydetäessä esitettävä myös alkuperäiset kuitit suoritetuista hoitomaksuista.

Lisätietoja: Nina Enholm, puh. (09) 2353 6505

SIPOON SUOMALAINEN SEURAKUNTA

23

Lämpimästi tervetuloa mukaan Sipoon suomalaisen seurakunnan toimintaan!

Tarjontaa ikääntyneille

Sipoon kirkossa pidetään joka sunnuntai jumalanpalvelus klo 10. Kerran kuukaudessa jumalanpalveluksia on myös Söderkullan seurakuntakeskuksessa sekä Pohjois-Paippisten kyläkirkossa. Kaksi kertaa vuodessa, vanhusten kirkkopyhänä, kutsumme kirkkoon erityisesti iäkkäitä ihmisiä ja järjestämme tarvittaessa kuljetuksen. Syksyisin kokoontumme ikäihmisten leirille. Noin kaksi kertaa vuodessa järjestämme päiväretkiä ja syntymäpäiväjuhlat 70, 75, 80, 85, 90, 91, 92 jne. täytävälle. Virkistystä ympäri vuoden tarjoavat säännöllisesti kokoontuvat ryhmät, joissa voit tavata muita, jutustella, laulaa ja kahvitella.



Kun kaipaat ihmistä, jonka kanssa keskustella, voit ottaa yhteyttä seurakunnan diakoniatyöntekijään tai pappiin. Tapaamiset ovat ehdottoman luottamuksellisia ja toivomuksesta tulemme käymään kotonasi. Papit voivat tarvittaessa toimittaa kotiehtoollisen.

Säännöllisesti kokoontuvat ryhmät

Laulava kuppila torstaisin klo 11.30–13.30 Söderkullan seurakuntakeskuksessa, Terveystie 3. Yhteislauluja ja juttuseuraa.

Päiväpiiri joka kuukauden toisena tiistaina klo 13.00–14.30 seurakuntatalolla, Iso Kylätie 1. Vapaata jutustelua ja järjestettyä ohjelmaa.

24 **Tehdään yhdessä -ryhmä** kokoontuu tarvittaessa valmistamaan tuotteita myyjäisiä varten. Mukaan voi tulla myös juttelemaan ja tapaamaan muita. Kokoontumisista ilmoitetaan Sipoon Sanomissa.

Lähetyspiirit kokoavat kuukausittain väkeä seurakuntalaisten koteihin lähetystyön ja yhdessäolon merkeissä. Kuoro kokoontuu viikoittain harjoittelemaan ja osallistuu toisinaan jumalanpalveluksiin sekä muihin seurakunnan tilaisuuksiin.

Ehtoollishartaudet palvelutalo Lindassa, Amiraalintie 6, ja Suvrinteen päiväkeskuksessa, Jussaksentie 18 A, ovat avoinna kaikille. Lindassa hartaus on perjantaisin ja päiväkeskuksessa keskiviikkoisin kerran kuussa.

Yhteiskyydillä pääset seurakunnan tilaisuuksiin edullisesti. Kun tilaat kimppataksin (vähintään kaksi henkilöä) seurakunnan tilaisuuteen, yhdensuuntainen matka maksaa 3 euroa/henkilö. Tietoa ajankohtaisista tapahtumista saat Sipoon Sanomista, Internet-sivuilta tai ottamalla yhteyttä työntekijöihin.

Kirkkoherranvirasto
Iso Kylätie 9
Puh. (09) 239 1525

Diakoniatoimisto
Iso Kylätie 9
Puh. (09) 239 3019

Diakoniatyöntekijät
Irja Lehtinen
Puh. 050 566 3685

Anne Valtonen
Puh. 050 566 3684

Pipsa Pikkutupa
Puh. 050 566 3684

25

Kotisivu: www.evl.fi/srk/sipoo
Sähköposti on muotoa etunimi.sukunimi@evl.fi

SIPOON TYÖTTÖMÄT RY

Sipoon työttömät ry. avustaa ikääntyneitä mm. lehtien haravoinnissa, rännien puhdistuksessa, pienissä maa- laustöissä, lumenluonnissa sekä tekee talkootyötä sairaiden ja vanhusten auttamiseksi.

Lisätietoja antavat:

Sipoon Työttömät ry:n

puheenjohtaja Esko Michelsson, puh. (09) 239 1548

toiminnanohjaaja Martin Wickholm, puh. (09) 239 1548

SENIORILUURI

Vanhusten ja omaisten tukipuhelin Senioriluuri,
puh. 0600 393 938 (1,95 €/min+pvm.),
päivystää arkisin klo 17.00–21.00 ja lauantaisin
klo 9.00–14.00

Senioriluuri tarjoaa

- keskusteluapua vanhusten ja omaishoitajien yksinäisyyteen
- henkistä tukea ja apua jaksamiseen
- palveluneuvontaa
- ratkaisuja arjen ongelmatilanteisiin
- tietoa tuista ja etuisuuksista, tuetuista lomista sekä lomakkeiden täytön opastusta
- tietoa omaishoitajien oikeuksista ja neuvoja niiden toteuttamiseen.



- 26 Puheluusi vastaa aina sosiaali- ja terveysalan vanhustyön ammattilainen. Palvelu on hienovaraista, luottamuksellista ja laadukasta. Senioriluurin erityisosaamisalueena ovat muistihäiriöt ja dementia.
Soita rohkeasti, Senioriluuri auttaa!

Kotisivu: www.netikka.net/tukipuhelin

Sähköposti: tukipuhelin@netikka.fi

TURVAKOTI

Turvakoti on tarkoitettu lähisuhteessaan väkivaltaa kohdanneille turvapaikaksi silloin kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on mahdotonta tai suoraan vaarallista.

Turvakodin koulutettu henkilökunta auttaa asiakasta kriisitilanteessa ja antaa keskusteluapua myös puhelimitse. Voit soittaa myös nimettömänä. Turvakotiin voit tulla mihin vuorokauden aikaan tahansa, henkilökunta on paikalla 24 tuntia vuorokaudessa. Lähetettä ei tarvita.

Turvakoti on Porvoon sosiaali- ja terveyskeskuksen hallinnoima yksikkö, johon Itä-Uudenmaan kuntalaisella on oikeus hakeutua. Oleskelu turvakodissa on maksullista. Maksuista voit keskustella tarvittaessa oman kuntasi sosiaalityöntekijän kanssa.

Osoite: Auratie 10 A 1–3, 06150 Porvoo

Puh. (019) 520 3330

SIPOON RINTAMAVETERAANIT

Sipoon kunnassa asuville rintamaveteraaneille maksetaan avustusta seuraavasti vuonna 2009:

1. Silmälasien hankintaa varten maksetaan 300 euron avustus enintään joka kolmas vuosi. Henkilölle, jolla on lääkärintodistus, voidaan myöntää avustusta useammin.

2. Hammashoidon kustannuksiin maksetaan enintään 300 euron vuotuinen avustus sekä kunnallisesta että yksityisestä hoidosta.
3. Jalkahoitoon maksetaan 40 euroa enintään neljä kertaa vuodessa.

Avustukset maksetaan Sipoon terveystieteiden keskuksen kautta. Korvauksen suorittamista varten tarvitaan maksukuitit, rintamasotilas-, rintamapalvelu- tai rintamatunnus, pankkitilin numero ja kotiosoite.

Lisätietoja, puh. (09) 2353 6504

Lisäksi voidaan hakea valtion myöntämin varoin järjestettävää avo- ja laituskuntoutusta.

Hakemukset voidaan jättää pitkin vuotta ja ne ovat voimassa kaksi vuotta. Lisätietoja, puh. (09) 23531

SOTAINVALIDIT

Sotilasvammaetuudet

Sotilasvammalaki takaa sotainvalidin ja hänen puolisonsa sekä myös lesken toimeentuloturvan, kuntoutuksen ja muut terveyspalvelut. Sotainvalidin toimeentuloturvan perusta on elinkorko lisäysoseineen. Tämän lisäksi voidaan myöntää täydennyskorkoa, sairausapulisää ym. etuuksia. Sotainvalidille korvattava sairaanhoito, kotihoito, ateriapalvelu ja kuntoutus (laitos- tai avokuntoutus) ovat varsin kattavia. Korvattavia ovat myös asunnon muutostyöt. Sotainvalidin leskelle voidaan myöntää huoltoeläkettä, lisähuoltoeläkettä sekä hautausapua. Etuuksia haetaan Valtiokonttorista hakemuksella.

Lisätietoja sotilasvammaetuuksista antavat Harriet Gustafsson, Sipoon sosiaali- ja terveysosasto, puh. (09) 2353 6504, ja Sotainvalidien Veljesliiton Porvoon osasto ry, puh. (019) 581 094 maanantaisin klo 9.00–13.00



SIPOON ELÄKKEENSAAJAT RY

Yhdistys toimii jäsentensä edunvalvojana, tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssa- käymiseen, järjestää kulttuuri-, harrastus- ja muuta virkistystoimintaa sekä edistää ja ylläpitää jäsenten fyysistä ja henkistä toimintakykyä. Sipoon Eläkkeensaajat toimivat yhteisten harrastusten parissa, kesäaikaa lukuun ottamatta, pääasiallisesti Vanhalla kunnantalolla Nikkilässä maanantaisin ja tiistaisin klo 10 alkaen. Uudet jäsenet ovat tervetulleita toimintaan mukaan!

Puheenjohtaja Kauko Virtanen, puh. 040 750 5085

VANHUSNEUVOSTO

Kunta on perustanut Sipoon vanhusneuvoston ikäihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäämiseksi. Sipoossa vanhusneuvosto perustettiin valtuustoaloitteen perusteella vuonna 1999. Vanhusneuvoston jäsenet valitsee kunnanhallitus. Jäsenistö koostuu Sipoon Eläkkeensaajat ry:n, Sibbo Pensionärsförening rf:n, Sibbo Krigsveteraner rf:n sekä kunnan luottamushenkilöiden ja viranhaltijoiden edustajista. Kuluvan vuoden toiminnan tavoitteet ja edellisen vuoden toimintakertomus ovat nähtävänä osoitteessa www.sipoo.fi -> Palvelut -> Sosiaali- ja terv.palvelut -> Vanhusneuvosto Vanhusväestöä koskevissa asioissa voitte ottaa yhteyttä vanhusneuvoston jäseniin tai kirjoittaa vanhusneuvoston sihteerille:
Eva Kiviniemi, puh. (09) 2353 6304
Sosiaali- ja terveysosasto, Sipoon kunta, PL 7,
04131 Sipoo
Sähköposti: eva.kiviniemi@sipoo.fi

2. PERUSTERVEYDENHUOLLON PALVELUT

29

Terveysasemat ja sairaanhoitajan vastaanotot

Sipoon terveystakeskukseen kuuluu kaksi terveysasemaa:
Nikkilän terveysasema ja Söderkullan terveysasema.

Lääkärin- ja sairaanhoitajan vastaanottoajan sekä labora-
torio- ja röntgenajan voi varata seuraavasti:

Nikkilä ma–pe klo 8.00–16.00 puh. (09) 2353 6001

Söderkulla ma–to klo 8.00–16.00 ja pe klo 8.00–14.00
puh. (09) 2353 6006

Päivystys

Virka-aikainen päivystystoiminta on keskitetty Nikkilän
terveysasemalle. Iltapäivystys on Itä-Uudenmaan yhteis-
päivystyksessä, Porvoon sairaalassa,
arkisin klo 16.00–22.00 ja viikonloppuisin ja pyhäpäivi-
nä klo 8.00–22.00, ajanvaraus numerosta 040 584 7187
(ajanvaraus arkisin klo 15.00 alkaen ja viikonloppuisin
klo 7.30 alkaen).

Kiireellisissä sairaustapauksissa yöaikaan ensiavun saa
Porvoon sairaalan päivystyspoliklinikalta,
puh. (019) 548 2551.

Hammashuolto

Ajanvaraus

Ma–pe klo 8.00–16.00

Puh. (09) 2353 6360

tai (09) 2353 6460

PÄIVYSTYS ma–pe ajanvarauksella

klo 8.00–16.00

Puh. (09) 2353 6360

tai (09) 2353 6460



30 Nikkilän terveysasema
Jussaksentie 14, 04130 Sipoo
Puh. (09) 2353 6360

Söderkullan terveysasema
Söderkullantori 3, 01150 Söderkulla
Puh. (09) 2353 6460

Päivystys viikonloppuisin (myös arkipyhinä)

Toistaiseksi Sipoon kunnan asukkailla on oikeus ha-
keutua Helsingin kaupungin terveyskeskukseen, jossa
hoidetaan vain kiireellisiä ja äkillisiä särkytapauksia,
turvotuksia ja tapaturmia. Maksut määräytyvät terveys-
keskushinnaston mukaan.

Yhteydenotto etukäteen klo 8.30–14.00
Puh. (09) 3104 7450

Yksityinen hammaslääkärikeskus Hammassairaala Oral
avoinna päivittäin klo 8.00–20.00
Erottajankatu 5 A, Helsinki
Puh. ma–pe 010 400 3000, viikonloppuisin 0600 97070

Fysioterapia

Fysioterapian ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse arkisin
klo 11.30–12.30

Puh. (09) 2353 6340

Käyntiosoite: Jussaksentie 14

Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi

Fysioterapian toiminta kohdistuu perusterveydenhuollon
palveluja käyttävään väestöön. Fysioterapian tarkoitus on
ylläpitää ja parantaa eri-ikäisten ihmisten työ- ja toimin-
takykyä sekä ehkäistä sen alenemista fysioterapeuttisin
menetelmin yhteistyössä asiakkaan ja muiden kuntou-

tukseen osallistuvien kanssa. Fysioterapian tavoitteena on palvelujen käyttäjien mahdollisimman omatoiminen selviytyminen elinympäristössään.

Kuntoneuvolan sisältö

Kuntoneuvolakäyntiin saa lähetteen lääkäriltä tai hoitajalta, kuntoneuvolaan voi tulla myös ilman lähetettä. Kuntoneuvolakäyntiin sisältyy haastattelun lisäksi fysioterapeuttinen tutkimus, jonka pohjalta suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa yksilöllinen ohjelma, esim. omatoiminen kotivoimistelu- tai kuntosaliohjelma. Ohjelman tuloksellisuuden seuranta ja sen aikataulu suunnitellaan myös yksilöllisesti. Kuntoneuvolan kautta on mahdollista hakeutua myös erilaisiin kuntoutusryhmiin.

Kuntoneuvola on tarkoitettu asiakkaille, jotka haluavat yksilöllistä neuvontaa terveytensä ja toimintakykynsä edistämiseksi tai sairauksien/vaivojen itsehoitoon (esim. niska-, hartia- tai selkävaivat). Kuntoneuvola sisältää 1–3 käyntikertaa. Käynnit ovat maksuttomia, samoin kuin fysioterapian ryhmätkin (paitsi allasryhmät).

Ryhmätoiminta

Fysioterapian ryhmät ovat kuntoutusryhmiä ja osaan niistä tarvitaan lääkärin lähete.

Tällä hetkellä toimivat ryhmät: Parkinson-ryhmä, nivelrikoryhmä, kuntoryhmät, allasryhmät, sydänryhmä, kuntosaliryhmä, niska- ja selkäryhmät.



- 32 **Yksilölliset sairaanhoidolliset fysioterapiahoidot**
Hoitoihin tarvitaan terveystieteiden tai sairaalan lähete (lääkäri tai hoitohenkilökunta).
Potilas tilaa itse ajan fysioterapiasta.

Maksut

Fysioterapiamaksut kuuluvat maksukattoa kerryttäviin palveluihin. Yksilöllisen fysioterapiakäynnin hinta on 7 euroa/kerta. Alle 18-vuotiaiden käynnit ovat maksuttomia.

3. ASUMISPALVELUT

33

PALVELUASUMINEN

Palveluasumista tarjotaan vanhuksille ja vammaisille. Palveluasuntoihin on mahdollista hakeutua, jos erityisistä syistä tarvitsee tukea ja apua asumisen järjestämisessä ja jos kotona selviäminen ei kotihoidon turvin ole enää mahdollista, mutta ei ole kuitenkaan laitoshoidon tarpeessa.

Palveluasumispäätökset tehdään hoidon tarpeen mukaisessa kiireellisyysjärjestyksessä. Ennen päätöstä tehdään hoidon tarpeen ja toimintakyvyn arviointi. Päätökset tehdään yhteistyössä vanhuksen, omaisten ja palveluohjausryhmän kanssa.

Lisätietoja ja haku:

Palveluohjaaja Nina Weckman

Puh. (09) 2353 6560

Puhelinaika ma–pe klo 8.30–10.30

Sähköposti: nina.weckman@sipoo.fi

Kunnan omat asumispalvelut:

— **Asumisyksikkö Ikivihreä**, Jussaksentie 18 G,
04130 Sipoo

4 hengen ryhmäasunto

— **Asumisyksikkö Iltarusko**, Jussaksentie 18 G,
04130 Sipoo

6 palveluasuntoa

— **Palveluasunto Henna**, Jussaksentie 18 A,
04130 Sipoo

2 palveluasuntoa

Näissä edellä mainituissa palveluasunnoissa ei ole omaa henkilökuntaa, vaan kotihoitoa saa tarpeen mukaan.



34 — **Asumispalveluyksikkö Suvikuja**, Jussaksentie 18 A, 04130 Sipoo

Suvikujan asumisyksikkö tarjoaa tehostettua palveluasumista yksilöllisesti, turvallisesti ja kuntouttavan hoitotyön keinoin yhdelletoista muistisairaalle asiakkaalle. Yksikössä on ympärivuorokautinen hoiva.

Tiedusteluihin vastaa virka-aikana:

Osastonhoitaja Nina Martikainen, puh. (09) 2353 6563

Sähköposti: nina.martikainen@sipoo.fi

— **Asumisyksikkö Saga**, Jussaksentie 18 H, 04130 Sipoo
6-paikkainen vammaisten asumisyksikkö, jossa annetaan myös lyhytaikaishoitoa.

Henkilökuntaa paikalla klo 7.00–22.00

Lisätietoja muista vammaispalveluista antaa sosiaalityöntekijä, puh. (09) 2353 6512.

Yksityinen palveluasuminen:

Sipoon kunta ostaa osan palveluasumisesta yksityisiltä palveluntuottajilta. Ostopalvelupaikoille haku ja päätöksen tekeminen tapahtuu samalla tavalla kuin kunnan omiin palveluihin.

Yhteystiedot kohdassa Palveluasuminen.

Sipoon kunnan järjestämän palveluasumisen lisäksi palveluasumisen piiriin voi hakeutua myös yksityisesti ottamalla yhteyttä suoraan palveluntuottajaan. Tällöin asiakas vastaa kaikista hoitomaksuista itse.

4. LAITOSHOITO

Vanhukselle järjestetty hoito on laitoshoidoa aina, kun hoito on järjestetty sairaalan tai terveyskeskuksen vuodeosastolla tai sosiaalihuollon laitoksessa. Sosiaalihuollon laitokselle tunnusomaista on, että siellä annetaan hoitoa, kuntoutusta ja ylläpitoa erityistä huolenpitoa vaativille henkilöille, jotka eivät tarvitse sairaalahoitoa, mutta jotka eivät selviydy kotona tai muussa avohoidossa säännöllisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen järjestämisestä huolimatta. Laitoshoido voi olla pitkä- tai lyhytaikaista. Laitoshoido on pitkäaikaista, mikäli se kestää yli kolme kuukautta.

Pitkäaikaishoido

Suvrinteen dementiaosasto, Jussaksentie 18 B,
04130 Sipoo

Suvrinteen dementiaosasto tarjoaa laitoshoidon palveluja yhdeksälletoista asiakkaalle. Yksi paikka on varattu lyhytaikaisen tai intervallihoidon tarvitsijoille. Osasto tarjoaa palveluja muistisairaille henkilöille, jotka eivät enää selviydy kotona tai tehostetun palveluasumisen piirissä. Hoidon tavoitteena on kuntouttaa ja aktivoida asiakasta.

Tiedustelut:

Osastonhoitaja Nina Martikainen, puh. (09) 2353 6562

Sähköposti: nina.martikainen@sipoo.fi



36 **Terveyskeskuksen sairaalan osasto 1**, Jussaksentie 14,
04130 Sipoo

Terveyskeskuksen sairaalan osasto 1 toimii vastaanotto-osastona erikoissairaanhoidosta sekä päivystyksestä tuleville asiakkaille. Osasto tarjoaa myös pitkäaikaista laitoshoittoa.

Osasto palvelee koko kunnan asukkaita. Terveyskeskuksen sairaalan osasto 1 on jaettu kolmeen tiimiin ja osastolla noudatetaan kuntouttavan hoitotyön periaatteita.

Tiedustelut:

Osastonhoitaja Gun-Britt Andersson,

puh. (09) 2353 6370

Sähköposti: gun-britt.andersson@sipoo.fi

Terveyskeskuksen sairaalan osasto 2, Sateenkaari,
Jussaksentie 14, 2. kerros, 04130 Sipoo

Terveyskeskuksen sairaalan osasto 2 toimii pitkäaikais- ja intervallihoidon osastona. Potilaat, jotka eivät enää selviydy kotona omaisten tai kotihoidon turvin, tulevat pitkäaikaiseen hoitoon. Toiminnassamme noudatamme ihmisarvon kunnioittamista, joustavuutta, kuntouttavaa työtettä, hyvää yhteistyötä, aitoutta, empatiaa, inhimillisyyttä, kivun lievitystä ja hyvää saattohoittoa.

Tiedustelut:

Osastonhoitaja Kaija Lumme, puh. (09) 2353 6580

Sähköposti: kaija.lumme@sipoo.fi

Lyhytaikais- ja intervallihoito

Lyhytaikaishoitoa voidaan järjestää kotona asuvalle, joka tarvitsee tilapäisesti tai jaksoittain (= intervallihoito) hoitopaikkaa kunnan heikkenemisen tai omaisen loman vuoksi.

Lyhytaikais- ja intervallihoidolla tuetaan kotona selviytymistä ja hoitavan omaisen jaksamista. Sen tavoitteena on kuntouttaa ja aktivoida asiakasta. Lyhytaikaisen hoidon avulla pyritään ehkäisemään pitkäaikaishoidon tarvetta.

Lyhytaikais- ja intervallihoitoa tarjoavat yksiköt:

- Suvrinteen dementiaosasto, Jussaksentie 18 B
- Sateenkaari, terveyskeskuksen sairaalan osasto 2, Jussaksentie 14

Tiedustelut:

Palveluohjaaja Nina Weckman

Puh. (09) 2353 6560

Puhelinaika ma–pe klo 8.30–10.30

Sähköposti: nina.weckman@sipoo.fi

